



Die kleine Wassertherapie zeigt große Wirkung

Fußbäder – häufig unterschätzt

PD Dr. med. Rainer Brenke

Dass müde, schmerzende Füße dankbar für ein abendliches Fußbad sind, weiß jeder von uns aus eigener Erfahrung. Weniger bekannt ist, dass unsere Füße über viele Nervenverbindungen mit anderen Bereichen des Körpers vernetzt sind. Mit Fußbädern können wir uns diese Verbindungen gezielt zunutze machen und von Venenleiden bis Unterleibserkrankungen viele Beschwerden behandeln oder vorbeugen.

Anwendungen mit Wasser („Hydrotherapie“) werden in ihrer Wirksamkeit häufig unterschätzt. Die Wirkungen der Wassertherapie beruhen vor allem auf Temperaturreizen; mit Kälte und Wärme werden Regulationsvorgänge im Körper angeregt. Die Temperaturregulation des Menschen ist vielen anderen Funktionskreisen im Körper übergeordnet. Daher kann man über Wärme und Kälte tief greifende Einflüsse auf Organsysteme ausüben und die Wassertherapie gezielt zur Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen einsetzen.

Innerhalb der Hydrotherapie gehören Fußbäder zu den Teilbädern. Wegen ihres relativ geringen Reizumfangs und der schwachen Herzbelastung zählen sie zu den Verfahren der „kleinen Hydrotherapie“. Dennoch kann die Wirkung auf den Gesamtorganismus beträchtlich sein. Dies liegt an der sogenannten „konsensuellen Reaktion“: Auch von den Füßen entfernte Blutgefäße reagieren auf den durch das Bad gesetzten Reiz. Zusätzlich zur örtlichen Wirkung auf die Durchblutung oder einen Schmerz ist das Therapieziel eines Fußbades daher häufig diese vorwiegend auf dem Nervenweg vermittelte Fernwirkung auf entfernte Körperteile und innere Organe.

Oftmals, aber nicht immer, erfolgt die konsensuelle Reaktion gleichlaufend wie die Reaktion am eigentlichen Ort des Geschehens. Ein typisches Beispiel für eine gleichartige Reaktion in der Tiefe bei oberflächlichem Reiz ist das ansteigende Fußbad, bei dem die Wassertemperatur langsam gesteigert wird. Hierbei verbessern sich die Durchblutung der Haut und des Unterleibs. Von einer „kontralateralen Reaktion“ spricht man, wenn man beispielsweise nur eine Körperseite behandelt und die Mitreaktion der Gegenseite erreichen will. Typisch dafür ist die Durchblutungsstörung eines Beines, bei der eine örtliche Wärmeanwendung vermieden werden soll. Ein ansteigendes Fußbad am anderen, gesunden Bein löst über die „kontralaterale Reaktion“ die gewünschte Durchblutungssteigerung auch am erkrankten Bein aus.

Tipps zur Durchführung von Fußbädern

Wie bei jeder Form eines Bades sollten auch beim Fußbad das persönliche Wohlbefinden und eine angemessene Reaktion auf das Bad ausschlaggebende Kriterien für die Durchführung und Dosierung sein. Besonders wichtig ist, dass wenige Minuten nach gleichem Fußbad – also auch

nach einem kalten – die Füße wieder gut erwärmt sind. Ist dies nicht der Fall, bleiben unerwünschte Reaktionen nicht aus. In solchen Fällen reichen die Reaktionsfähigkeit des Organismus und speziell die Durchblutungsregulation noch nicht aus und man sollte vorsichtiger beginnen: Zunächst mit ansteigenden Fußbädern, später mit warmen Fußbädern mit anschließender Schlussabkühlung und erst dann die kalten Fußbäder. So gewöhnt sich der Organismus langsam wieder an die Warm- und Kaltreize.

Oftmals ist eben heute in unserer zivilisierten Gesellschaft durch eine „thermische Verweichlichung“ infolge des Fehlens klimatischer Reize, der Benutzung klimatisierter Räume und wenig Aufenthalt im Freien die natürliche Reaktion auf Wärme und Kälte verloren gegangen.

Vor Durchführung regelmäßiger Fußbäder sollte man sich auch über mögliche Gegenanzeigen bzw. unerwünschte Effekte im Einzelfall Gedanken machen. So kann ein Fußpilz durch das feuchte Milieu verschlechtert werden, auch manche Hautkrankheiten wie die Neurodermitis werden durch die Nässe negativ beeinflusst. Offene Wunden können ebenfalls eine Gegenanzeige darstellen. Nach einem Fußbad sollte man sich – insbesondere bei kranken Füßen – gut abtrocknen, da eine durchfeuchtete und durchweichte Haut ideale Bedingungen zur Ausbreitung eines Fußpilzes und anderer Krankheitserreger bietet (gegebenenfalls einen Föhn benutzen!). Neigt man zu Fußpilz, kann man durch das Einlegen eines Leinenstreifens zwischen den Zehen den unmittelbaren Hautkontakt reduzieren.

Welches Fußbad eignet sich bei welchen Beschwerden?

• Kaltes Fußbad

Kaltreize wirken bei nicht zu starkem Umfang und nur geringer Intensität nervenentspannend („vago-tonisierend“), das heißt, sie bremsen den antreibenden Einfluss des vegetativen Nervensystems beispielsweise auf das Herz. Daher wirken sie nicht nur kurzzeitig erfrischend, sondern vor allem beruhigend. Das erkennt man auch an einem abnehmenden Pulsschlag.

Entsprechend dem Tagesgang der Temperaturregulation kann man die beste Wirkung bei einer Anwendung in den frühen Nachmittagsstunden erwarten. Ein gut dokumentierter Effekt besteht in einer Stärkung der Venen, was den Einsatz von kalten Fußbädern (oder auch dem Wassertreten) bei vielen chronischen Venenleiden begründet. Hier scheint der Effekt vergleichbar oder sogar noch besser zu sein als bei manchen bekannten und beliebten pflanzlichen „Venenmitteln“.

• Das Wassertreten

Das kalte Wassertreten, ob im Tretbecken oder in der Ba-



Die kleine Wassertherapie zeigt große Wirkung

dewanne, gilt als Inbegriff der Kneipptherapie. Es kann als eine Sonderform des Fußbades angesehen werden. Wassertreten führt zu einer erhöhten Venenspannung und fördert den Rückstrom des venösen Blutes. Außerdem wird die arterielle Durchblutung verbessert. Wassertreten wirkt abhärtend, schlaffördernd, allgemein beruhigend und soll den Stoffwechsel anregen.

• **Temperaturansteigendes Fußbad (ansteigendes Fußbad)**

Ein ansteigendes Teilbad ist ausgesprochen gut verträglich und eine vorzügliche Maßnahme sowohl zur Wärmezufuhr als auch zur Erzeugung einer allgemeinen Blutgefäßerweiterung. Die gewünschte Wirkung tritt zuverlässiger als nach einem sofortigen Heißreiz ein, da es bei über 41 bis 42 °C oft zu paradoxen Gefäßreaktionen kommt. Die Ursache ist, dass auch die Hautfühler für Kaltreize („Kaltrezeptoren“) bei hohen Temperaturen wieder aktiv werden. Außerdem können sie wegen ihrer oberflächlichen Lage schneller gereizt werden. Zum Üben der Gefäßreaktion kann man (muss aber nicht) das ansteigende Bad mit einem kurzen Kaltreiz abschließen. Ansteigende Fußbäder wirken auch positiv auf die Harn- und Geschlechtsorgane, indem sie die Durchblutung und Durchwärmung steigern. Außerdem fördern die Bäder die allgemeine Durchblutung der Haut, was das Herz entlastet und den Blutdruck senkt.

• **Warmes Fußbad**

Die Wirkungen eines warmen Fußbades leiten sich aus den allgemeinen Reaktionen auf Wärme ab. Vor allem sind die örtliche und die allgemeine Durchblutungssteigerung zu nennen.

• **Wechselwarmes Fußbad**

Wechselwarme Bäder trainieren die Gefäßregulation. Sie wirken abhärtend und stabilisieren das vegetative Nervensystem und den Kreislauf. Der abhärtende Effekt, der einen erhöhten Schutz vor Infekten einschließt, hängt mit einer reflektorischen Wirkung auf die Durchblutung der Schleimhäute des Nasen-Rachenraumes zusammen.

• **Fußbäder mit pflanzlichen Zusätzen**

Fußbäder mit pflanzlichen Zusätzen sind besonders bei Hauterkrankungen wie Rhagaden (Einrisse in der Haut) oder bestimmten Ekzemen („dyshidrotische Ekzeme“) geeignet. Eichenrinde eignet sich als Bäderzusatz bei nässenden Hautveränderungen, bei einer Entzündung wählt man Kamille. Bei Fußpilzkrankungen sollte man mit allen Maßnahmen, die zu einer Durchfeuchtung der Haut führen, vorsichtig sein, was natürlich auf alle Arten von Fußbädern zutrifft.

• **Senfmehlfußbäder**

Beliebt sind auch Senfmehlfußbäder. Es handelt sich dabei um warme Fußbäder, denen man wenige Esslöffel Senfmehlpulver zur Verstärkung des Hautreizes zusetzt. Dadurch kommt es zu einer besonders intensiven Durchblutungssteigerung an den Unterschenkeln.

Da warme Füße eine Grundvoraussetzung für schnelles Einschlafen sind, werden Senfmehlfußbäder gerne abends vor

dem Schlafengehen angewendet. Sie kommen besonders dann zum Einsatz, wenn der Organismus wegen mangelnder Regulationsfähigkeit noch nicht in der Lage ist, in ausreichender Weise auf einen kurzen Kaltreiz mit einer Durchblutungssteigerung zu reagieren.

Sonst wären Möglichkeiten zur Erzeugung einer guten Fußdurchblutung auch ansteigende oder wechselwarme Fußbäder mit abschließendem Kaltreiz oder „nasse (kalte) Socken“.

Möglich sind auch Badezusätze wie Rosmarin bei Kreislaufstörungen, Fichtennadeln bei Arthrosen, Thymian bei Atemwegserkrankungen oder Heublumen bei degenerativen Gelenkerkrankungen. Noch wirksamer sind diese, mehr auf eine Allgemeinwirkung gerichteten Zusätze jedoch bei Vollbädern.

Fußbäder können also mit den unterschiedlichsten Zielstellungen eingesetzt werden und umfangreiche Reaktionen des gesamten Menschen hervorrufen. Gönnen wir unseren Füßen etwas mehr Aufmerksamkeit und Pflege – sowohl unsere Füße als auch unser ganzer Körper werden dankbar reagieren.

Praktische Anwendung von warmen Fußbädern

Temperaturansteigendes Fußbad

Angezeigt bei: Bluthochdruck, Harnwegsinfekten, am Beginn grippaler Infekte, Störungen des Wärmehaushaltes (Neigung zu kalten Füßen), Frühstadium von Durchblutungsstörungen der Beine, bestimmten, sogenannten vasomotorisch bedingten Kopfschmerzen, chronischen Nasennebenhöhlenentzündungen, chronisch entzündlichen Unterleibserkrankungen der Frau, Menstruationsbeschwerden, chronischer Prostatitis des Mannes.

Gegenanzeigen: Entzündliche Hautveränderungen im Anwendungsgebiet, höhergradige Durchblutungsstörungen und schwere Krampfaderleiden.

Praktische Anwendung: Das Bad wird mit einer Wassertemperatur von 33 °C bis 34 °C begonnen. Durch allmähliches Zulaufen von heißem Wasser wird die Temperatur allmählich in einer Zeit von 15 bis 20 Minuten auf etwas über 40 °C erhöht, wobei diese Temperatur für ein bis zwei Minuten beibehalten werden sollte. Nach dem Bad trocknet man die Füße vorsichtig ab. Ratsam ist es, 15 bis 30 Minuten lang nachzuruhen.

Eine technische Variante sind die „Fußbäder nach Schiele“, bei denen der Anstieg der Wassertemperatur durch eine integrierte elektrische Heizung erreicht wird.

Warmes Fußbad

Angezeigt bei: Arteriellen Durchblutungsstörungen im Frühstadium, funktionellen Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Infektanfälligkeit, chronischer Verstopfung, Neigung zu Fußschweiß oder zu kalten Füßen sowie zur Nachbehandlung von Zerrungen und Prellungen.



Die kleine Wassertherapie zeigt große Wirkung

Gegenanzeigen: Entzündliche Hautveränderungen im Anwendungsgebiet, höhergradige Durchblutungsstörungen und schwere Krampfaderleiden.

Praktische Anwendung: Für ein warmes Fußbad füllt man ein geeignetes Gefäß mit warmem Wasser von ca. 37 °C bis 39 °C. Die Dauer des Fußbades sollte 10 bis 15 Minuten betragen. Nach dem Bad die Füße sorgsam abtrocknen und möglichst eine Nachruhe von 15 bis 30 Minuten einhalten. Eine Besonderheit stellt das warme Fußbad zum „Anstoßen“ einer Wiedererwärmung nach einem Kaltreiz dar. Verbreitet ist zum Beispiel ein nur 1/2 bis wenige Minuten dauerndes knöchelhohes warmes Fußbad nach der Abkühlungsphase eines Saunagangs. Durch dieses Vorgehen fördert man eine schnellere, harmonische Wiedererwärmung des gesamten Körpers.

Wechselwarmes Fußbad

Angezeigt bei: Neigung zu kalten Füßen, leicht erhöhtem Blutdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Infektanfälligkeit.

Gegenanzeigen: Höhergradige arterielle Durchblutungsstörungen und nach einer tiefen Venenthrombose.

Praktische Anwendung: Zwei für ein Fußbad geeignete Gefäße werden mit Wasser gefüllt (36 °C bis 38 °C sowie das zweite mit ca. 18 °C). Je kälter die Temperatur des kalten Wassers, um so intensiver ist die Wirkung. Man beginnt mit einer etwa 5-minütigen Warmphase, woran sich ein kurzer Kaltreiz von ca. 10 Sekunden anschließt. Man sollte diesen Wechsel zwischen Warm- und Kaltreiz wenigstens einmal wiederholen und eine Nachruhephase im Bett anschließen. Bleibt die Wiedererwärmung nach dem abschließenden Kaltreiz aus, sollte man zunächst temperaturanstiegende Fußbäder anwenden.

Praktische Anwendung von kalten Fußbädern

Kaltes Fußbad

Angezeigt bei: Venenleiden, funktionellen Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Gichtanfall, Prellungen, Nasenbluten, Überhitzung, arteriellen Durchblutungsstörungen im Frühstadium bei ausreichender Wiedererwärmung, Einschlafstörungen (ausreichende Wiedererwärmung ist auch hier wichtig).

Gegenanzeigen: Akute Harnwegsinfekte, Wärmebedürfnis mit Frieren oder Frösteln, Überempfindlichkeitsreaktionen auf Kälte, Durchblutungsstörungen am Herzen, schwerer, schlecht einstellbarer Bluthochdruck, höhergradige arterielle Durchblutungsstörungen.

Praktische Anwendung: Das kalte Fußbad erfolgt in einem geeigneten Gefäß (Schüssel, Eimer), das mit kaltem Wasser von ca. 12 °C bis 18 °C gefüllt ist. Man taucht die Füße für etwa 30 Sekunden ein. Anhaftendes Wasser soll danach lediglich abgestreift werden, da man die durch den Kaltreiz ausgelösten Reaktionen der Blutgefäße nicht stören will. Außerdem wird durch die Verdunstung an der Luft und die damit erzeugte Verdunstungskälte die Wirkung verstärkt.

Wassertreten

Angezeigt bei: Einschlafstörungen, arteriellen Durchblutungsstörungen im Frühstadium (in Abstimmung mit dem Arzt), Krampfaderleiden, Folgezuständen nach Venenentzündungen, Wärmehaushaltsstörungen, Infektanfälligkeit, Bluthochdruck im Frühstadium, funktionellen Herzbeschwerden, manchen Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit, Neigung zum übermäßigen Schwitzen, chronischer Müdigkeit ohne organische Ursache.

Gegenanzeigen: Kälteunverträglichkeit, örtliche Hautveränderungen wie offene Wunden, Fußpilz und schwerere arterielle Durchblutungsstörungen.

Praktische Anwendung: Das klassische Wassertreten kann im Treibecken oder ersatzweise in einer Badewanne durchgeführt werden. Das Wasser sollte nur bis zu Dreiviertel der Wade reichen, die Temperatur zwischen 10 °C und 18 °C liegen (Leitungswasser). Für höchstens eine bis drei Minuten geht man im „Storchenschritt“ und hebt dabei jeweils das Bein aus dem Wasser heraus. Danach sollte das Wasser nur abgestreift werden. Es muss innerhalb weniger Minuten zur Wiedererwärmung kommen – ansonsten sollte das Wassertreten durch mildere Anwendungen vorbereitet werden, bis der Körper ausreichend reguliert. Die Wiedererwärmung kann durch Bewegung, das Anlegen geeigneter Socken oder Bettruhe erleichtert werden.

Verfasser: PD Dr. med. Rainer Brenke

Quelle: Naturarzt 11/2009

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*